

*THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS LEVELS AND
DYSMENORRHEA AMONG 12TH-GRADE FEMALE ADOLESCENTS AT STATE
SENIOR HIGH SCHOOL 1 BANTUL*

Sekar Jingga Citranuari¹, Munica Rita Hernayanti², Nuriana Kartika Sari³
^{1,2,3} Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Mangkuyudan MJ III/304 Yogyakarta
E-mail : jinggacitra82@gmail.com

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is one of the most common reproductive health problems experienced by adolescent girls and can interfere with daily activities, concentration, academic achievement, and quality of life. One factor that is suspected to be associated with dysmenorrhea is academic stress. The high academic demands experienced by twelfth-grade students may increase stress levels, which can affect hormonal balance and worsen menstrual pain.

Objective: To determine the relationship between academic stress levels and dysmenorrhea among twelfth-grade female students at SMA Negeri 1 Bantul.

Methods: This study employed an analytic observational design with a cross-sectional approach. The independent variable was academic stress level, while the dependent variable was dysmenorrhea. The study involved 147 respondents selected using a simple random sampling technique. Academic stress was measured using the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA), while dysmenorrhea was assessed using the Numerical Rating Scale (NRS). Data were analyzed using the Chi-Square test with a 95% confidence level.

Results: Univariate analysis showed that the majority of respondents experienced severe academic stress (52 respondents; 35,4 %) and moderate dysmenorrhea (66 respondents; 44.9%). Bivariate analysis revealed a significant relationship between academic stress levels and dysmenorrhea ($p = 0.000$).

Conclusion: There is a significant relationship between academic stress levels and dysmenorrhea among twelfth-grade female students at SMA Negeri 1 Bantul. Effective stress management may help reduce dysmenorrhea symptoms and improve adolescent reproductive health.

Keywords: academic stress, dysmenorrhea, adolescent girls

HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI KELAS XII DI SMA NEGERI 1 BANTUL

Sekar Jingga Citranuari¹, Munica Rita Hernayanti², Nuriana Kartika Sari³
^{1,2,3} Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Mangkuyudan MJ III/304 Yogyakarta
E-mail : jinggacitra82@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, konsentrasi, prestasi belajar, serta kualitas hidup. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan dismenore adalah stres akademik. Tingginya tuntutan akademik pada siswi kelas XII berpotensi meningkatkan stres yang dapat memengaruhi keseimbangan hormon dan memperberat nyeri menstruasi.

Tujuan: Mengetahui hubungan tingkat stres akademik dengan dismenore pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Bantul.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat stres akademik, sedangkan variabel dependen adalah dismenore. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas XII SMA Negeri 1 Bantul. Sampel berjumlah 147 responden yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Tingkat stres akademik diukur menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA), sedangkan dismenore diukur menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS). Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95%.

Hasil: Analisis univariat menunjukkan sebagian besar responden mengalami stres akademik kategori berat sebanyak 52 responden (35,4%) dan dismenore kategori sedang sebanyak 66 responden (44,9%). Analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan dismenore pada remaja putri kelas XII SMA Negeri 1 Bantul ($p=0,000$), di mana semakin tinggi tingkat stres akademik maka semakin berat tingkat dismenore yang dialami.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan dismenore pada remaja putri kelas XII SMA Negeri 1 Bantul. Pengelolaan stres yang efektif dapat membantu mengurangi gejala dismenore dan meningkatkan kesehatan reproduksi remaja.

Kata Kunci: stres akademik, dismenore, remaja putri